

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مصطفی شهبابی

متخصص ار تودنسی

من عادت دارم از خلال دندان استفاده کنم. نمی دانم آیا استفاده از نخ دندان بهتر است یا خلال دندان؟

استفاده از نخ دندان حداقل یک بار در روز الزامی است تا با کمک آن پلاک و مواد غذایی باقی مانده در بین دندان ها حذف شود. در فواصل بین دنداننی و نواحی که مسواک توان ورود و تمیز کردن ندارد، نخ دندان به خوبی این کار را انجام می دهد. پلاک دنداننی که از طریق مسواک زدن برداشته نمی شود و به رسوبات سخت تبدیل می شود، بهترین مکان برای رشد باکتری است. همیشه آغاز کار سخت به نظر می رسد ولی برای مقابله با این فکر حداقل یک یا دو دندان را نخ بزنید هنگامی که با تعداد کمی دندان شروع کنید، راحت تر برای بقیه دندان ها نیز از نخ استفاده می کنید. این عمل نیز با تکرار به یک عادت تبدیل می شود. به کار بردن خلال دندان به طور رایج توصیه نمی شود و به جز در موارد خاص مثلاً زمانی که مسواک و نخ دندان در دسترس نباشد یا فاصله بین دو دندان خیلی زیاد باشد به نحوی که خلال به لثه آسیب نزنند منعی ندارد.

تغذیه

قند میوه چربی زدای کبد

کبد چرب غیر الکلی به تجمع چربی در سلول های کبدی گفته می شود که با مقاومت انسولین در ارتباط است. زمانی که توده ذخیره شده در کبد بیش از ۵ درصد باشد بیمار به کبد چرب مبتلا می شود. به گفته دکتر شمسعلی رضازاده، متخصص گیاهان دارویی، عوارض کبد چرب غیر الکلی بسیار زیاد است از جمله افزایش خطر ابتلا به سرطان کبد، بیماری های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲، بیماری های مزمن کلیوی و سرطان روده بزرگ که از مهم ترین عوارض کبد چرب غیر الکلی به شمار می رود. قند میوه یا همان فروکتوز، می تواند با تسریع فرایند چربی زایی در کبد افزایش تری گلیسرید، LDL و کلسترول خون باعث افزایش وزن و تجمع چربی در ماهیچه ها شود.

در رژیم های سالم

صفحه ۱۰ ویژه تا ۱۵ ساله ها، روز های زوج

صفحه ۱۰ ویژه تا ۱۵ ساله ها، روز های فرد

# قره قاط

## ضد دیابت

## ضد فشار خون

قره قاط گیاهی با اثر ضد دیابتی و فشار خون است که میوه آن را می توان به صورت تازه و خشک مصرف کرد. از برگ و میوه این گیاه برای درمان بیماری دیابت استفاده می شود

خواص گیاهان

قره قاط میوه هایی ریز تیره رنگ دارد که در تابستان و پاییز به بار می نشینند. برای اطلاع از نحوه تهیه و مصرف دکتر سعید کیانپشت متخصص داروشناسی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی نکاتی را به خبرنگار سلامت زندگی سلام می گوید:

قره قاط با نام علمی Vaccinium arc tostaphylos، بومی منطقه غرب ایران در منطقه اسالم و خلخال رشد می کند. به طور سنتی مردم از برگ و میوه آن برای درمان دیابت و کاهش فشار خون بالا استفاده می کنند. علاوه بر این که قره قاط یا قره قات را می توان به طور سنتی استفاده کرد، ما با آزمایش بالینی اثر متوجه آثار مثبت مصرف عصاره میوه و برگ این گیاه بر بیماران مبتلا به قند و فشار خون بالا شدیم.

مصرف این گیاه همراه با دارو ها

اگر بخواهید از این گیاه استفاده کنید باید دارو هایی را که پزشک تجویز کرده است چه برای دیابت و چه فشار خون مصرف و

همراه با آن از میوه یا برگ استفاده کنید.

طر یقه مصرف

دو و نیم گرم صبح و همین مقدار را بعد از ظهر را در یک استکان آب به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و به عنوان داروی کمکی استفاده کنید. (با مشورت پزشک) این گیاه نه سیاه گیله و نه بلوبری است و اگر می خواهید از خود این گیاه استفاده کنید و به اشتباه میوه دیگری به شما داده نشود، بهتر است از تی یک آن که در داروخانه ها دیده می شود خریداری کنید. قره قاط با بلوبری هم خانواده گونه شان متفاوت است. بلوبری در ایران رشد نمی کند و آن چه بازار دیده می شود در واقع از کشور های دیگر وارد شده است.

مکانیسم اثر

اثر ضد دیابت یک بار مصرف عصاره این گیاه که اثری مشابه انسولین دارد، تا چند هفته در بدن باقی می ماند. آنتوسیانین ها هم از مهم ترین ترکیبات این گیاه شمرده می شود.

اما مکانیسم عمل این گیاه

مهار جذب گلوکز از روده. افزایش برداشت گلوکز توسط سلول ها و کاهش گلوکز خون. مهار گلوکونئوز (ساخت کربوهیدرات از پیش ساز های غیر کربوهیدراتی) در کبد. در افراد مبتلا به دیابت نوع دو مقدار HDL کاهش می یابد و می تواند LDL را در مقابل آسیب اکسیداتیو (افزایش رادیکال آزاد که

کنیم: ممکن است متابولیسم، رگ ها، رشد و عملکرد اندام ها را تغییر دهد که می تواند منجر به افزایش خطر بیماری های قلبی چاقی، تغییر عملکرد کلیه و در نهایت دیابت نوع ۲ شود. تاثیر احتمالی کمبود مواد مغذی روی چنین بیماری های مزمن افراد موثر است.

مصرف ویتامین ها و مواد معدنی در قبل بارداری و سه ماهه اول بارداری بر وزن زمان تولد و زایمان زودرس موثر هستند.

کافه جوانی

ه راهکار برای این که سیگار نخرد!



ترک سیگار هم مانند همه ترک عادت های بدنشیب و فراز هایی دارد که همه متخصصان توصیه هایی را پیشنهاد می دهند تا افراد برای ترک آن به موفقیت برسند. در ادامه هم پنج راهکار عملی پیشنهاد شده است که اگر سیگار می کشید و قصد ترک آن را دارید حتما بخوانید.

از همین حالا نه بعدا

افراد سیگاری دو نوع اند. بعضی سعی می کنند به تدریج سیگار را ترک کنند و بعضی به یک باره تصمیم می گیرند. استاد دانشگاه آکسفورد معتقد است این که شما می توانید برنامه ترک سیگار را به فردا موکول کنید کار شمارا مشکل می کند و این که به یک تاریخ مشخص متعهد باشید و روزتان را با برنامه ریزی برای ترک سیگار شروع کنید، کار آسانی نیست. این شیوه الگوی مغزی فردی است که به چیزی اعتیاد پیدا کرده است. شمارا اوسوسه می کند تا با این روش دوره ترک را طولانی کنید. بنابراین به برنامه خود متعهد باشید.

از نیکوتین نترسید

درمان های جایگزین نیکوتین و حتی روش هایی مانند آدامس و اسپری بینی، از تکیه به یک شیوه بهتر است و به شما کمک می کنند تا به سرعت مناسبت و تعهد زمانی برای ترک سیگار برسید.

سیگار های الکترونیکی

شما می توانید از سیگار های الکترونیکی هم کمک بگیرید. اگر چه اطلاعات ما در این زمینه کامل نیست اما نیکولا وینسون محقق پزشکی آکسفورد می گوید: از این وسیله هم می توان برای ترک سیگار کمک گرفت. او معتقد است این سیگار ها دو برابر موثر تر برای ترک سیگار است.

پشتیبانی عاطفی

علاوه بر درمان های جایگزین حمایت های خانواده و اطرافیان و حتی نهاد های اجتماعی برای ترک سیگار نقش اساسی دارد.

پرهیز از محرک ها

در ابتدای ترک سیگار خود را در معرض محرک هایی که موجب می شود شما به سمت دود کردن آن بروید، پرهیز کنید تا کم کم مغز شما بهمود پیدا کند و الگوی اعتیاد (الگوی شرطی) را فراموش کند و چه بسا شما بدون هیچ دلیل و تنها در معرض محرک خاص شروع به سیگار کشیدن می کنید، باید مغزتان را از قرار دادن در این موقعیت ها دور کنید.

باتوان

تناسب اندام

## چگونه از شر چربی های شکمی خلاص شویم؟

یکی از دغدغه های مهم خانم ها ب کردن چربی های ناحیه شکم است. حتی خانم های ورزشکاری که به صورت مداوم ورزش می کنند معمولاً از داشتن چربی شکمی به ویژه در قسمت پایین شکم شکایت دارند. برای از بین بردن چربی های این ناحیه در قدم اول باید پشتکار داشته باشید و سریع جا نزنید. در قدم دوم نیاز به یک برنامه ورزشی برای عضلات شکمی دارید که با اجرای مداوم آن می توانید به رویای داشتن شکمی صاف برسید. البته نباید فراموش کرد که در کنار انجام حرکات ورزشی، رژیم غذایی را هم رعایت کنید. در این قسمت سه حرکت ساده و کاربردی برای از بین بردن چربی ناحیه پایین شکمی را به شما پیشنهاد می کنیم:

حرکت اول: بالا آوردن پا در حالت خوابیده

طبق روال همیشه قبل از انجام هر حرکت ورزشی حتما ابتدا بدن خود را گرم کنید. به پشت روی زمین بخوابید و دست های خود را در کنار باسن قرار داده و پاهای خود را صاف کنید و از زمین فاصله دهید و به سمت بالا هدایت کنید و به نقطه شروع برگردید. توجه داشته باشید که در حرکت برگشت پاهای خود را روی زمین نگذارید (این حرکت را سه ست و بیست بار تکرار کنید).

حرکت دوم: باز کردن یا کشش جفت پا

به پشت روی زمین دراز بکشید و دست های خود را کنار باسن قرار دهید و پاهای خود را صاف و با فاصله از زمین بگیرید. سپس پاها را جمع کرده و به داخل شکم ببرید و به نقطه شروع برگردید (این حرکت را سه ست و بیست بار تکرار کنید).

حرکت سوم: ضربات بال بال زدن پاها

به پشت دراز کشیده سر و شانه ها را از زمین بلند کنید و دست ها را در کنار باسن و با فاصله از زمین بگیرید. پاها را صاف کنار هم قرار داده و از زمین بلند کنید، سپس پاها را به های متوالی و پشت سر هم بزنید (این حرکت را سه ست و بیست بار تکرار کنید).

آشپزی من

دسر

## سوفله موز، دسری برای همه خانواده



- موز رسیده - ۳ عدد
- شکر - ۱۵۰ گرم
- تخم مرغ - ۶ عدد
- نشاسته ذرت - یک قاشق غذاخوری
- کره برای چرب کردن قالب ها - به میزان لازم
- لیموترش - نصف یک عدد

• تخم مرغ ها را از یخچال خارج کرده و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبر کنید تا به دمای محیط برسند.  
• فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.  
• نشاسته ذرت را در ظرفی بریزید، یک قاشق غذاخوری آب به آن اضافه و نشاسته را در آب حل کنید.  
• لیمو را از وسط به دو نیم تقسیم کرده، نیمی از آن را برای تهیه سوفله نگه دارید و نیم دیگر را در یخچال بگذارید.  
• آب نیمی از لیمو را در فنان بریزید و هسته های آن را جدا کنید. موز ها را پوست گرفته و همراه با آب لیمو در مخلوط کن بریزید. • سپس نشاسته ذرت حل شده در آب را به آن اضافه و چند ثانیه دیگر مخلوط کن را روشن کنید تا مواد یکدست شود. • پس از مخلوط کردن مواد باید مایه ای به شکل زیر حاصل شود.  
• سفیده وزده تخم مرغ را از هم جدا کرده و در دو ظرف جداگانه بریزید.  
• شکر را به سفیده تخم مرغ اضافه و به کمک همزن برقی با سرعت بالا هم زنید تا سفیده پف کند.